

# 印刷けんぽ

2026  
第322号



明日への健康  
安心の印刷けんぽ

〈特集1〉

知っていますか  
MASLD

〈特集2〉

時間栄養学  
何をいつ食べれば  
健康に？

- 令和8年度の予算が承認されました
- スマホウォーキング大会を開催します!
- 令和8年度 各種保健事業(保存ページ)
- 令和8年度 健診事業(保存ページ)
- 令和8年度 各種健診実施要項(保存ページ)
- 令和8年度 健診項目一覧(保存ページ)
- 令和8年度 保険給付事業(保存ページ)
- 「子ども・子育て支援金制度」が始まります
- 被扶養者の認定基準が変わります

全国印刷工業健康保険組合

ホームページアドレス <https://www.insatukenpo.or.jp>

## お酒を飲まない人も発症する

### メタボの肝臓版

#### MASLDの診断基準

医師が身体所見や各検査結果、飲酒状況などをふまえて総合的に判断します。



飲酒ではなく肥満や糖尿病、高血圧などの代謝異常によって肝臓に脂肪がたまる病気がMASLDです。メタボリックシンドロームの一つで、国内に約2,000万人の患者がいるとされています。自覚症状なく進行することが多いため、気づきにくいという特徴があります。

（マッスルディー / 代謝機能障害関連脂肪性肝疾患）  
MASLDは、飲酒や肝炎ウイルスとは無関係に、肥満や生活習慣病に関連して起こる肝臓の病気です。放置すると肝がんだけでなく、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、脳卒中などのリスクも高めます。

知っていますか

# MASLD

こんな人は要注意!

#### 健診結果を見直してみましょう!

- 肥満 (BMI\*が25以上) / 腹囲が男性85cm・女性90cm以上
- 血圧が高め (収縮期130mmHg以上 または拡張期85mmHg以上)
- 血糖値に異常がある (空腹時血糖100mg/dL以上 または HbA1c5.6% (NGSP値) 以上)
- 脂質異常症がある (空腹時中性脂肪150mg/dL以上、随時中性脂肪の場合は175mg/dL以上 または HDLコレステロール40mg/dL未満)
- 肝機能の数値が高め (ALTが31U/L以上)

1つでも該当したら要注意!

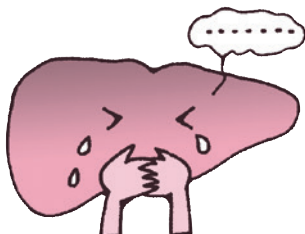
\*BMI: 肥満度の判定に使われる指数。体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>で計算できる



## MASLDを放置すると怖い3つの理由

### ① 無症状で進行する「サイレントキラー」

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、かなりのダメージを受けても症状が表れにくいもの。そのため、症状が出たときにはすでに肝硬変や肝がんになっていることが少なくありません。



### ② 特效薬がない



令和7年12月末時点で、日本で保険適用になっているMASLDの治療薬はありません。進行を食い止める唯一の方法は、食事や運動で体重をコントロールし、生活習慣を改善することです。

### ③ 全身に影響が表れる

放置すると肝硬変へと進展する可能性があります。また、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中などの「突然死」を招く病気や他臓器のがんのリスクも高める、全身の健康を脅かす病気です。



## MASLDからMASHへの進行



健康な肝臓



### MASLD (脂肪肝)

- 肝臓に脂肪がたまっている状態
- 炎症はまだない
- 比較的軽症



### ここから危険ゾーン



### MASH (脂肪肝炎)

- 炎症が起こり、線維化で肝臓が固くなり始めた状態



### 肝硬変

- 炎症で肝臓の細胞が壊れ、線維化がさらに進行
- 表面が硬くなる



### 肝臓がん

- 傷ついた細胞が、がん化した状態

## MASHへ進行すると

### ここから危険ゾーンに…!

MASLDを放置して悪化すると、肝臓に炎症が起きて組織が硬くなる「MASH (マッシュ/代謝機能障害関連脂肪肝炎)」へと進行します。MASLDの約25%がこの段階に進むとされ、MASHをさらに放置すると、10年後には10〜20%が肝硬変に至ります。肝硬変になると年に数%の確率で肝臓がんが発生するとされています。

早めに生活習慣の改善をしましょう



## MASLDを予防・改善する生活習慣

### 食事

#### 食物繊維を取り、糖質・脂質は控えめに

野菜・きのこ・果物などの食物繊維は脂肪の吸収を抑えます。メインは肉より魚(青魚)を選び、良質な脂質を摂取しましょう。逆に糖質や揚げ物は控えめに。特にジュースや菓子パンは要注意です。



### 運動

#### 有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的

脂肪を燃やす有酸素運動(早歩き30分以上、水泳、サイクリングなど)と、筋肉を付ける筋トレ(スクワット、腕立て伏せなど)を組み合わせるのがお勧めです。



### 健診

#### 年に1回は必ず受診

健診は年に1回は必ず受診し、精密検査や治療の必要があれば医療機関を受診しましょう。



### 減量

#### 肥満の方は減量を

BMI25以上の肥満の方は、1ヵ月に500gでも体重を落とすように心がけましょう。



※医師等から、食生活や運動の指示・指導を受けている場合は、その内容を遵守してください。

### 参考文献

国立国際医療研究センター 肝臓情報センター 代謝機能障害関連脂肪性肝疾患 <https://www.kanen.jihs.go.jp/cont/010/shibousei.html>  
厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001231390.pdf>

# 時間栄養学

## 何をいつ 食べれば健康に？



時間栄養学では、朝・昼・夕の3食それぞれに固有の役割があります。1日のリズムに沿った食べ方を理解し、健康的な食生活につなげましょう。

### 朝 朝食と朝の光で 体内時計をリセット

体内時計は24時間よりもわずかに長い周期で動くため、毎日リセットする必要があります。朝食をしっかり取り、朝の光を浴びることで、体内時計が正しくリセットされます。



#### 朝食は 「主食+たんぱく質」

体内時計をリセットする理想的な朝食は、炭水化物にたんぱく質を組み合わせたもの。なお、1日のカロリーが同じなら、朝食を多くし夕食を少なくした方が減量効果が大きくなるとの報告があります。



### 昼 昼食を抜くと夕食後の 血糖値が上がる

昼食は午後の活動に必要なエネルギー源となります。昼食を抜いた場合、同じ内容の夕食を食べても、食後の血糖値が通常より29mg/dL高くなるという報告があります。昼食をしっかり取ることで、夕食後の血糖値の上昇を防ぐことができます。





# 夕食が遅くなるときは工夫が大切

遅い時間の夕食は、肥満や脳血管疾患リスクが高まりやすいため、分食など工夫が必要です。

## 就寝前の食事や 夕食後の間食は避ける

夕食を就寝前2時間以内に食べる習慣と、夕食後に間食をする習慣の両方がある場合、肥満のリスクは男性で2.1倍、女性で3.0倍に上昇します。



## 夕食は午後9時までに 終わる

午後9時以降の夕食は、脳血管疾患のリスクを28%高めるといわれています。夕食は午後9時までに食べ終わることが理想的です。



## 夕食が遅くなるときは「分食」を

仕事などで夕食が遅くなるときは、夕食を主食とおかずの2回に分けて食べる「分食」がお勧めです。



夕方に職場でおにぎりなどの  
主食を食べる



帰宅後は  
おかずのみを食べる

### 番外編

1日の摂取エネルギーが増えないように調整することも大切です。例えば、朝食を抜く習慣の人が昼食と夕食の量や内容を変えずに朝食を食べると、1日の摂取エネルギーが増えるため、太りやすくなることに注意しましょう。



### 参考文献

厚生労働省. 健康づくりのための睡眠ガイド2023

厚生労働省. 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～ 体内時計

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/heart/yk-039>

長寿科学振興財団. 第4章 栄養 5.高齢者の時間栄養学 <https://www.tyojuyu.or.jp/kankoubutsu/gyoseki/shokuji-eiyo-kokucare/h31-4-2-5.html>

農業・食品産業技術総合研究機構. 時間栄養学 <https://www.naro.go.jp/laboratory/nfri/introduction/chart/0203/chrononutrition.html>

農林水産省. 夜遅く食事をとるときは. [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics2\\_03.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_03.html)

Kanazawa C et.al. (2025) Effects of skipping breakfast, lunch or dinner on subsequent postprandial blood glucose levels among healthy young adults. *Nutr Metab (Lond)*. 22(1): 76.

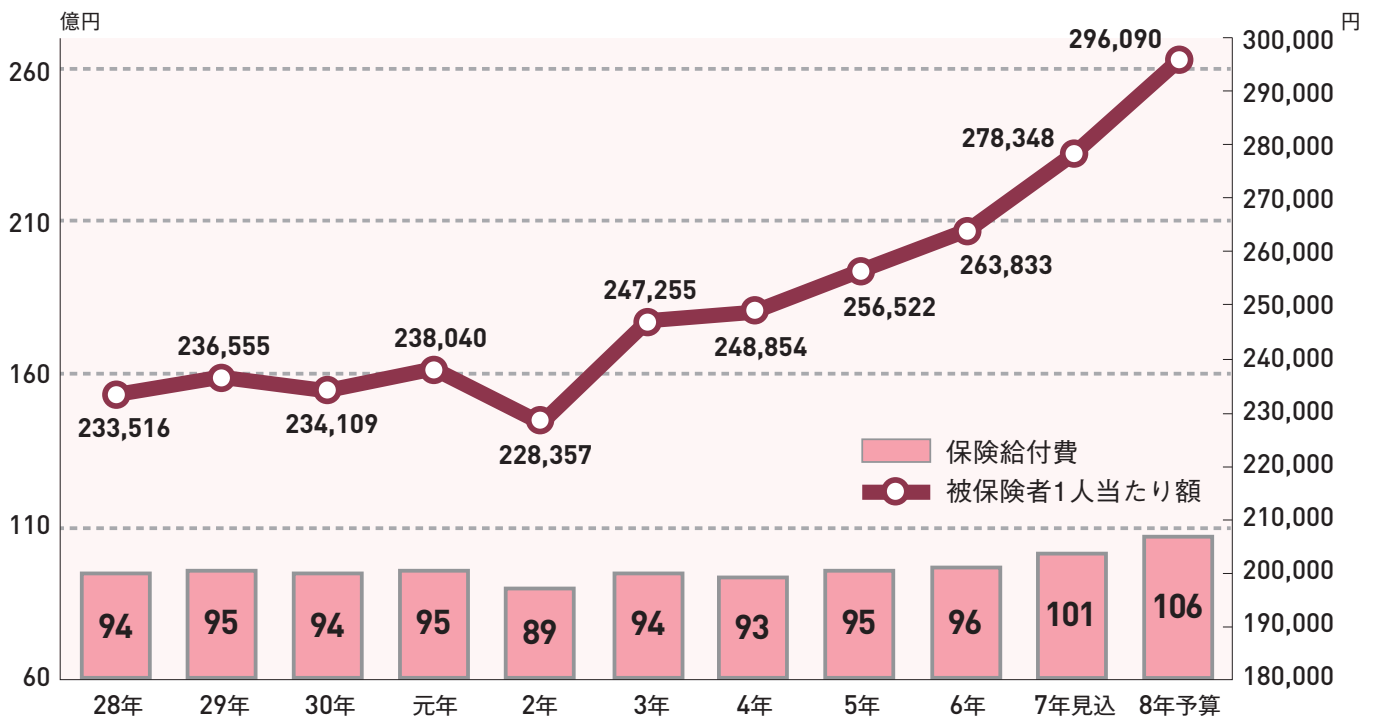
Palomar-Cros A et.al. (2023) Dietary circadian rhythms and cardiovascular disease risk in the prospective NutriNet-Santé cohort. *Nat Commun*; 14(1): 7899.

Yoshida J et.al. (2018) Association of night eating habits with metabolic syndrome and its components: a longitudinal study. *Nutrients*,10(12),1831.

# で約3億5,700万円の黒字も、懸念材料に!!

去る2月24日に行われました第183回組合会で、令和8年度の予算と事業計画が審議され、承認されました

図1 保険給付費総額および被保険者1人当たり額年度別推移



## 予算の概要

令和8年度は、2年ごとに実施される診療報酬改定において、疲弊する医療機関への人件費や物価上昇分が反映されたことにより、当健保組合の財政に大きな影響を及ぼすことになりました。全体では医科分3・09%増、薬価分0・86%減となり、過去30年で最大規模のプラス改定となります。改定は令和8年6月診療分から実施され、その後の物価高等への対応を考慮して、例外的に令和9年度以降の引き上げも予定されています。また、高額薬剤の増加やインフルエンザ等感染症のまん延も想定されるため、保険給付費は前年度決算見込みを5億2,382万円で回る約106億円を計上することとなりました(図1参照)。しかしながら、春闘を契機とした賃上げなどによって、保険料収入は前年度決算見込みを1億3,601万円上回り、また、高齢者医療制度への納付金等が前年度決算見込みを1億2,344万円下回ることが見込まれることから、実質収支は3億5,659万円の黒字を計上することとなりました(図2参照)。

かつ安定的な運営を図る観点から、現行料率を維持していくこととなりました。

**保健事業について**

保健事業では、「第3期データヘルス計画」に基づき、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした各種健診事業(13ページ参照)と健診後のフォローアップ活動を中核として、さまざまな事業を実施してまいります。

中でも喫煙対策としては、「禁煙外来補助事業」を積極的に推奨していくほか、「禁煙サポート事業」では、ニコチンパッチの提供をこれまでの1週間分から2週間分へと拡充します(19ページ参照)。また、禁煙の効果や喫煙が健康に及ぼす影響について理解を深めていただくことを目的として、啓発冊子を送付する予定にしています。

その他、メンタルヘルス対策をはじめ、スマホウォーキング大会やインフルエンザ予防接種補助事業など、皆様の健康づくりに役立つ事業に精力的に取り組んでまいります。

**介護保険について**

介護保険制度は、社会情勢や物価変動などを反映するため、3年

令和8年度予算を被保険者1人当たりでみると

●一般勘定 平均被保険者数 35,800人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	18,002,629	502,867
保険料	17,992,364	502,580
国庫負担金	10,265	287
調整保険料収入	235,439	6,577
繰越金	500	14
繰入金	90,000	2,514
国庫補助金収入	103,005	2,877
特定健康診査等事業収入	3	0
出産育児交付金	10,136	283
財政調整事業交付金	252,882	7,064
雑収入	59,788	1,670
収入合計	18,754,382	523,865

支出		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	376,569	10,519
組合会費	2,663	74
保険給付費	10,600,032	296,090
法定給付費	10,565,340	295,121
付加給付費	34,692	969
納付金	6,633,806	185,302
前期高齢者納付金	2,593,099	72,433
後期高齢者支援金	4,040,703	112,869
病床転換支援金	2	0
日雇抛入金	1	0
流行初期医療確保抛入金	1	0
保健事業費	511,420	14,285
財政調整事業抛入金	235,439	6,577
その他の支出	37,367	1,044
予備費	356,586	9,961
子ども勘定繰入	500	14
支出合計	18,754,382	523,865

●介護勘定 平均被保険者数 22,600人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	2,082,339	92,139
雑収入	669	30
収入合計	2,083,008	92,168

支出		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護納付金	1,974,706	87,376
介護保険料還付金	101	4
雑支出	20	1
予備費	108,181	4,787
支出合計	2,083,008	92,168

●子ども勘定 平均被保険者数 35,800人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
子ども・子育て支援金収入	422,510	11,802
雑収入	10	0
一般勘定受入	500	14
収入合計	423,020	11,816

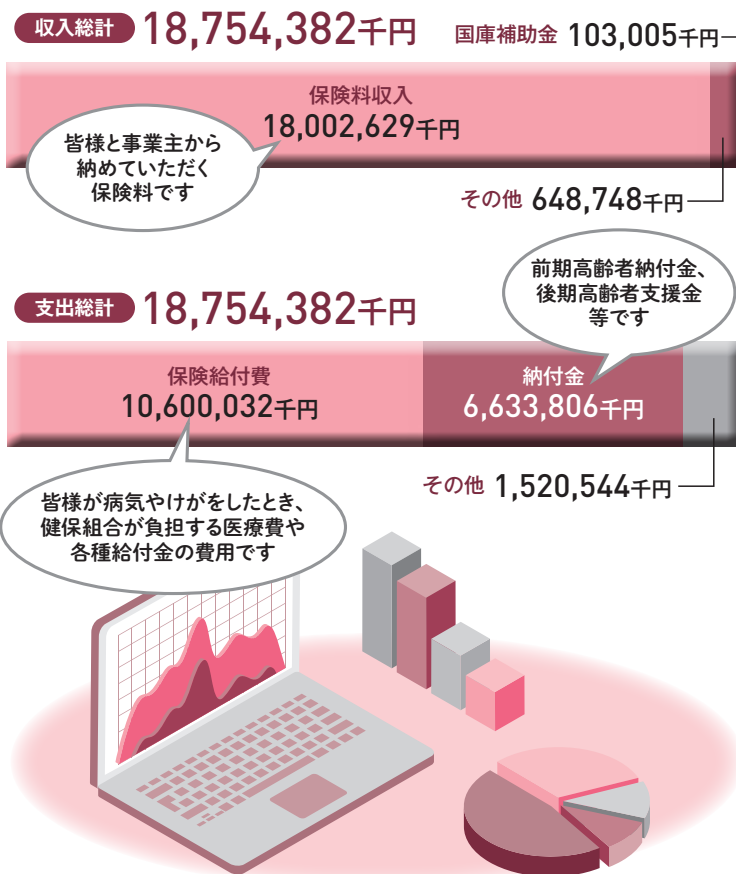
  

支出		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
子ども・子育て支援納付金	368,156	10,284
還付金	40	1
雑支出	1	0
予備費	54,823	1,531
支出合計	423,020	11,816

※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

# 令和8年度は実質収支 診療報酬の大幅改定が

図2 令和8年度 収入支出予算(一般勘定)



子ども・子育て支援金について

子ども・子育て支援金は、令和8年度に介護報酬の改定が行われています。しかしながら、令和8年度は、物価高騰による介護職員の処遇改善に対応するため、1年前倒して2・03%増の改定が行われます。このように令和8年度は、医科分の診療報酬の大幅増に加え、介護報酬も引き上げられ現役世代の負担は、一段と増大することとなりました。

今後も、介護費用の負担の増大は避けられない中ではありますが、令和8年度の介護保険料率は現行料率を維持してまいります。

8年4月分(5月納付分)の健康保険料にあわせて納付が開始されます(16ページ参照)。支援金の徴収は当健保組合が国に代わって行いますが、その負担率(支援金率)がご家庭から示されました(0・23%)。

令和8年度の当健保組合の被保険者1人当たりの負担額は月平均843円で、これを事業主と被保険者で折半していただきます。また、賞与が支払われたときも同様に負担いただきます。

何卒ご理解をいただきますようお願いいたします。





個人でも  
チームを組んでも  
参加できます!

2カ月間で歩く習慣を身につけてみませんか

# スマホウォーキング大会を開催します!

開催期間

令和8年5/1(金)~6/30(火)



最大9,000円分  
ギフト券を獲得!

参加賞で500円分  
ギフト券を獲得

大会は、歩数計アプリ「RenoBody」(リノボディ)を使って、チームや個人で、大会期間中の平均歩数を競うイベントです。1位のチームには、1人につき賞品として3,000円分のAmazonギフトカードをプレゼント! ページ下のQRコードよりアプリをダウンロードして、ぜひご参加ください!



## 開催概要

### 開催期間

令和8年5月1日(金)~6月30日(火)

### 参加対象者

被保険者および申し込み時点で15歳以上(iPhoneの方は18歳以上)の被扶養者でRenoBodyアプリ対応のスマートフォンをお持ちの方

### 申込方法

印刷健保ホームページの参加申込フォームよりお申込みください。



### 申込期間

令和8年3月24日(火)~4月10日(金)

### 賞品の送付対象者

- I. チーム戦 1位から10位まで\*1
- II. 個人戦 1位から10位まで、飛び賞\*2
- III. 平均歩数に応じた賞  
8,000歩以上、10,000歩以上
- IV. その他 参加賞\*3

\*1 チーム戦は、チームの平均歩数(メンバー全員の平均歩数)を他のチームと競います。2~5人で1チームを組んでご参加ください。  
\*2 飛び賞:20位から100位まで(10位ごと)、150位から300位まで(50位ごと)  
\*3 参加賞は、大会期間中の平均歩数が5,000歩以上の方を対象とします。

## スマホウォーキング大会の流れ

### 1 エントリーする

申込期間中に、印刷健保ホームページから参加申し込み。



参加申し込み後に印刷健保から送られる大会参加通知メールをもとに、アプリ上で操作することでエントリー完了。

### 2 平均歩数を競う

大会期間中はがんばって歩数を伸ばしましょう!



日々のランキング(チーム、個人、所属するチーム内)はアプリ上で閲覧可能です。



### 3 結果

ランキングで上位になってAmazonギフトカードを獲得しましょう!

amazon gift card

最終結果は、印刷健保ホームページでも発表します。

※スマホウォーキング大会は全国印刷工業健康保険組合による提供です。スマホウォーキング大会についてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。全国印刷工業健康保険組合保健推進課 (TEL: 03-5834-3180 受付時間: 平日9:00~17:00 土・日・祝日・年末年始を除く) までお願いいたします。

※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。



RenoBodyアプリのダウンロードはこちら

iPhoneの方

App Store からダウンロード



Androidの方

Google Play でダウンロード



※QRコードを読み取れない場合、各アプリストアで「検索」→「RenoBody」で検索してください。

# MASLD/MASH を予防・改善する生活習慣

MASLDやMASHは生活習慣の見直しが最も有効な予防・治療法です。  
特に体重コントロールで肝臓の脂肪や炎症が改善します。  
BMI25以上の方は、月500gでも減量を心掛けましょう。

1

## 食事内容を見直す

食物繊維を多く取り、肝臓に脂肪がたまる糖質・揚げ物は控えめに。



2

## 年1回必ず健診を受ける

ALT値(肝機能検査)など検査数値を定期的にチェックし、異常があれば医師に相談を。



3

## 運動習慣を身に付ける

有酸素運動と筋トレを組み合わせ、継続することが改善につながります。



## 問 違 い の 探 し

下の2つのイラストには、左右で違う所が6カ所あります。探してみましょう。  
答えは22ページにあります。



印刷健保では、第3期データヘルス計画に基づき、医療費の適正化対策および健康の保持増進等を目的とした、さまざまな保健事業を行ってまいります。

### ● 保健指導宣伝事業 ●

事業	時期	内容
機関誌『印刷けんぽ』	年2回(秋・春)	健康づくりや健康保険の知識、医療保険制度改革、各種健診案内等の情報提供を行います。機関誌『印刷けんぽ』はご自宅へ送付します。
ミニコミ紙	随時	健康づくりや健康保険の知識、各種イベント等の情報提供を行います。
ホームページ	年間	健康保険事務手続き、各種申請書ダウンロード、健診案内、各種イベント、健康情報などを随時掲載しています。
医療費のお知らせ	年2回(9月・2月)	ご加入者の受診記録を取りまとめ、送付します。
健康づくり自助努力の普及に係る補助	年間	事業所・関係団体等が独自に健康づくりに関連する研修等を実施した場合、講師派遣費用等の一部を補助します。

### ● 疾病予防事業 ●

事業	時期	内容
各種健康診査	年間 (一部除く)	各種健診を実施します(11～13ページ参照)。
健診後の事後管理事業	年間	健診後の事後フォローとして、健診結果をもとに、専門スタッフが保健指導(特定保健指導を含む)・健康相談を実施します。
保健師による健康セミナー	年間	メンタルヘルスや睡眠など、健康づくりや健康経営の推進に役立つセミナーを事業所訪問またはオンラインで実施します。
メンタルヘルス相談事業	年間	電話ならびにWeb(アプリ含む)によるメンタルヘルス相談を実施します。
インフルエンザ予防接種補助事業	10月～1月	被保険者および中学生以下の被扶養者に対して、年度内で1回1,000円の補助をします。
禁煙外来補助事業	年間	禁煙外来を全5回(12週)受診し、治療が終了した方に対して、10,000円を限度として補助します。
禁煙サポート事業	年間	禁煙を始めるきっかけづくりとして、ニコチンパッチまたはニコチンガムを2週間分提供します。あわせて専門家による半年間のサポート(メールやチャットでの相談対応)を行います(19ページ参照)。
ジェネリック医薬品使用促進事業	随時	対象者に、ジェネリック医薬品に切り替えたときの差額等をお知らせする「ジェネリック医薬品使用促進通知」を送付します。

### ● 体育奨励事業 ●

事業	時期	内容
スマホウォーキング大会	年3回 (5月・10月・3月)	スマートフォン用アプリを利用した個人およびチーム対抗のウォーキング大会を実施します。
健歩の集い(エンジョイ・ホリデー)の開催	10月～11月	ウォーキング後に味覚狩りを実施します。
東振協等関係団体共催事業	随時	東振協等が主催するテニスフェスタ、ミニマラソン大会、いきいき健康づくり、介護・健康講座、健康セミナーの情報提供を行います。
スポーツクラブと利用契約	年間	スポーツクラブ「ルネサンス」と契約を結び、一般料金より低価格でご利用いただけます。

#### 第3期データヘルス計画

データヘルス計画は、レセプトや健診データの分析に基づき、加入者の健康増進と医療費適正化を目指す保健事業計画です。令和6年度から始まった第3期では、評価指標の標準化や健保組合間の連携等を通じて、保健事業のさらなる質の向上を図ります。実効性を高めるには、事業主との積極的な連携(コラボヘルス)も欠かせません。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

#### 第4期特定健診・特定保健指導

特定健診は40歳～74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、専門家が生活改善サポートをするものです。令和6年度から始まった第4期では、指導効果を測る「アウトカム評価」の導入やICTの活用により、より効果的な指導の実施に努めてまいります。


# 年に1回は健診を受けましょう

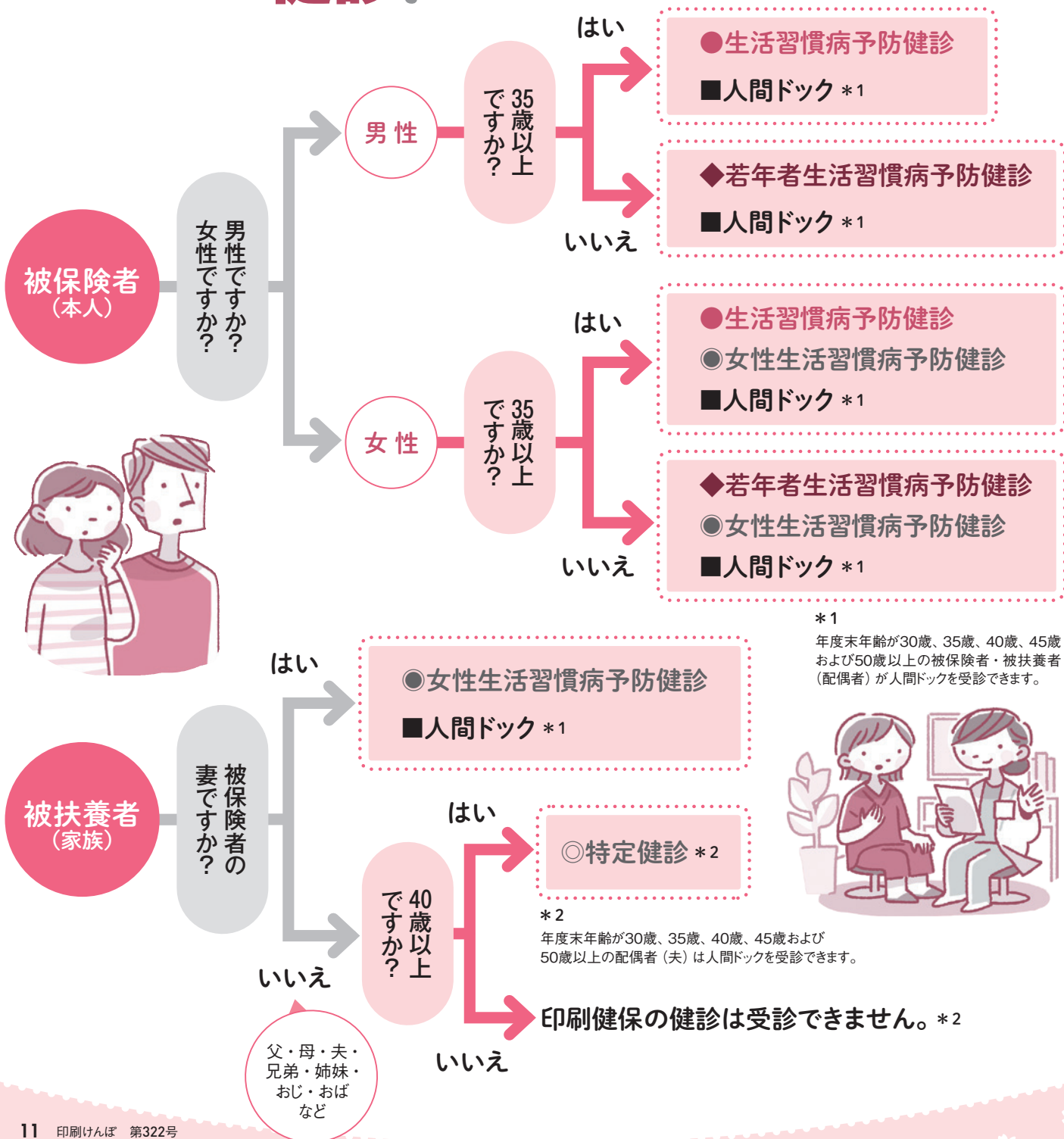
健診は、ご自身の健康状態を知るためのものです。  
自覚症状に気づきづらい生活習慣病の早期発見・早期治療につながりますので、  
毎年健診を受診しましょう。

印刷健保では、対象者に合わせた各種健診をご案内しております。

受診する方の性別・年齢により健診の種類が異なりますので、  
年度末年齢をご確認のうえ、下記のフローチャートをご参照ください。

## あなたはどの健診？

の中から選んで受診してください。



	若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	女性生活習慣病 予防健診	特定健診	人間ドック
対象者	35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者	女性被保険者 ならびに 被扶養者(妻)	40歳以上74歳以下の 被扶養者(妻以外)	30歳から5歳ごとの節目お よび50歳以上の被保険者・ 被扶養者(配偶者)*
受診者負担額 (税込)	2,200円	5,500円	5,500円	2,750円	組合補助を除いた額 (オプション検査は 全額自己負担)
平均契約料金 (税込)	8,300円	20,600円	19,400円	7,700円	日帰り 43,800円
組合補助額	契約料金と受診者負担額との差額				18,000円

【注 意】 ●39歳以下の被扶養者(妻を除く)の方は受診できません。  
●同一年度内における各種健診の組合補助は1回です。先に受診した健診への補助が優先されます。重複受診等が発覚した場合は、その分の健診料金をお返しいたぐることになります。  
\*年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)が人間ドックを受診できます。

## 被扶養者(家族)の皆様、 毎年健診を受けましょう!

### 女性健診

被扶養者(妻)の皆様、健診は毎年受けていますか？  
生活習慣病は自覚症状のないことが多く、放置していると心臓や脳などの重大な病気を引き起こしかねません。「病気の芽」が育つ前に摘む！ そのためにも定期的な健診が大切です。

印刷健保では被扶養者(妻)の皆様へ、生活習慣病予防健診に子宮頸がん・乳房の婦人科検査項目を追加した「女性生活習慣病予防健診」を年2回実施しています。この健診を受診いただき、健康の保持増進にお役立てください。

- ※健診実施時期は春季(令和8年4月1日から8月31日)、秋季(令和8年10月1日から令和9年2月28日)の年2回になります。
- ※事業所宛ご案内は、春季(令和7年11月26日送付済み)、秋季(令和8年6月中旬頃)に送付いたします。
- ※健診の組合補助対象は年度内1回です。そのほかの健診との重複受診はできません。
- ※女性生活習慣病予防健診を受診できる方は、女性被保険者と被扶養者(妻)です。
- ※女性生活習慣病予防健診を受診せず、パート先等で受診している方は、「健診結果」と特定健診の「標準的な質問票」(40歳以上)の2点のコピーを印刷健保までお送りください。2,000円分のQUOカードを進呈します。

### 特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診です。印刷健保では、40歳から74歳までの被扶養者(父・母・夫・兄弟・姉妹・おじ・おばなど)の方が対象となります。受診に際しては、健保連(健康保険組合連合会)および東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)が契約している健診機関に、右記のとおりお申し込みのうえ、受診してください。

なお、印刷健保にご加入の被扶養者の方は、お住まいの市区町村等で実施される特定健診は受診できません。

ただし、自治体が実施するがん検診(乳がん検診、子宮がん検診等)は、ご受診いただくことができます。

### 特定健診受診の流れ

1 健保連、東振協または印刷健保のホームページで実施健診機関をご確認の上、希望する健診機関で「特定健診」の予約をお取りください。



2 「特定健診受診申込書」を、印刷健保にご提出ください(申込書は印刷健保ホームページからダウンロード、またはご希望により郵送します)。



3 印刷健保から「特定健診受診券」を郵送します。

4 受診当日は「受診券」とマイナ保険証等を、受診する健診機関の窓口にご提出ください。



		印刷健保が実施する健診				国が健保組合等に実施を義務づけている健診	
種別		若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	女性生活習慣病 予防健診	人間ドック <sup>③</sup>	特定健診	
対象者		35歳未満の 被保険者	35歳以上の 被保険者	女性被保険者・ 被扶養者(妻)	30・35・40・45歳および 50歳以上の被保険者・ 被扶養者(配偶者)	40～74歳の 被扶養者(妻以外)	
受けられる検査内容(標準検査項目)							
身体測定等	打診、聴診、触診	—	—	—	○	—	
	問診(喫煙歴も)、身長、 体重、BMI、腹囲 自・他覚症状の有無	○	○	○	○	○	
生体検査	血圧	○	○	○	○	○	
	視力	○	○	○	○	—	
	聴力	○	○	○(*2)	○	—	
	眼底	—	○(*1)	○(*1)	○	▲	
	眼圧、呼吸機能(肺機能)	—	—	—	○	—	
血液検査	血球 (貧血等)	赤血球数(RBC)、 血色素量(Hb)、 ヘマトクリット(Ht)	○	○	○	○	▲
		白血球数、MCV、MCH、 MCHC、血小板数	—	—	○	○	—
	肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ-GT(γ-GTP)	○	○	○	○	○
		アルカリフォスファターゼ(ALP)	—	○	○	○	—
		コリンエステラーゼ(ChE)	—	○	—	○	—
		総ビリルビン、総蛋白、 アルブミン、A/G比	—	—	—	○	—
	脂質	総コレステロール	—	○	○	○	—
		空腹時中性脂肪 または随時中性脂肪、 HDLコレステロール、 LDLコレステロール またはNon-HDLコレステロール	○	○	○	○	○
	糖代謝	空腹時血糖または随時血糖	○	○	○	○	○ (いずれか一方)
		HbA1c	—	○	○	○	
腎機能	尿酸(UA)	○	○	○	○	—	
	クレアチニン(CRE)、 推算糸球体ろ過量(eGFR)	—	○	○	○	▲	
免疫	血液型(ABO・Rh)、 CRP、 HBs抗原	—	—	—	○	—	
	梅毒検査	—	—	—	○(*3)	—	
尿検査	尿蛋白、尿糖	○	○	○	○	○	
	潜血反応	—	—	○	○	—	
	尿比重、沈渣	—	—	—	○	—	
婦人科	乳房診(超音波またはマンモグラフィ)	—	—	○(*4)	—	—	
	内診	—	—	—	○(*3)	—	
	視診	—	—	—			
	子宮頸部細胞診(医師採取法)	—	—	●	—	—	
心電図(12誘導)		○	○	○	○	▲	
腹部超音波		—	—	—	○	—	
胸部X線		○	○	○	○	—	
胃部X線		—	○	○ 35歳以上に実施	○	—	
便潜血反応		—	○	○	○	—	

\*1: 40歳以上の方について、医師の判断に基づき選択的に実施する項目 \*2: 被保険者のみ

\*3: オプション検査項目として有料の健診機関もあります \*4: マンモグラフィは一部の健診機関に限られます

③人間ドックの検査項目は健診機関により異なる場合があります ● = 希望者のみ ▲ = 医師の判断に基づき選択的に実施する項目

## 印刷健保の主な保険給付

## 現金給付一覧

被保険者や被扶養者が病気やけがで受診したり、出産や死亡のときに、健康保険組合では医療費の一部負担や、給付金を支給しています。これを現金給付といいます。

こんなとき

法定給付

(健康保険法で決められた給付)

病気やけがをしたとき	高額療養費	支払った医療費の自己負担額が国で定められた自己負担限度額（15ページ参照）を超えたときに支給されます。
	合算高額療養費	同一世帯の被保険者・被扶養者で同一月にレセプト1件につき21,000円以上の自己負担額が2件以上ある場合、その自己負担額を合計して自己負担限度額を超えたときに支給されます。
	療養費（第二家族療養費）	やむを得ない理由により、マイナ保険証等を提示できずに医療機関等にかかり、医療費の全額を支払ったときに支給されます。
	傷病手当金（被保険者のみ）	病気やけがにより、連続して3日間仕事を休んで待期間を経たうえで、欠勤4日目から賃金を受けられないときに支給されます（通算1年6カ月間）。
出産したとき	出産育児一時金（家族出産育児一時金）	妊娠4カ月以上で出産したときに、1児につき <b>500,000円</b> が支給されます。 ※産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は <b>488,000円</b> が支給されます。 ※詳細については、印刷健保のホームページをご覧ください。
	出産手当金（被保険者のみ）	出産のため欠勤していた期間の賃金を受けられないときに、産前42日間（多胎妊娠の場合は98日間）、産後56日間に対して支給されます。
死亡したとき	埋葬料（家族埋葬料）	被保険者が死亡し、被保険者と生計維持関係のある方が埋葬を行ったときは、埋葬料として <b>50,000円</b> が支給されます。 被扶養者が死亡したときは、家族埋葬料として <b>50,000円</b> が支給されます。
	埋葬費	被保険者が死亡し、生計維持関係のない方が埋葬を行ったときは、 <b>50,000円</b> を上限として支給されます。

こんなとき

付加給付

(印刷健保独自の給付)

病気やけがをしたとき	一部負担還元金（家族療養費付加金）	1カ月ごと、1人ごと、1医療機関ごと、入院・外来（調剤含む）ごとに支払った一部負担金の合計から標準報酬月額53万円以上の方は100,000円、それ以外の方は50,000円を控除した額が支給されます（1,000円未満不支給、100円未満切り捨て）。
	合算高額療養費付加金	合算高額療養費が支給される場合に、その負担額の合計額から一定額を差し引いた額が合算高額療養費付加金として支給されます。
出産したとき	出産育児一時金付加金（被保険者のみ）	1児につき <b>30,000円</b> が支給されます。
死亡したとき	埋葬料付加金（被保険者のみ）	<b>10,000円</b> が支給されます。ただし埋葬費の場合は支給されません。

※現金給付を受けるには申請が必要です。所定の申請書に必要事項をご記入いただき、必要な添付書類等と一緒に、事業主または健保事務担当者とおして印刷健保までご提出ください。

※保険給付を受けられる期限は2年となっております。2年を経過すると時効となり、給付を受ける権利を失うこととなりますのでご注意ください。

詳細は印刷健保のホームページをご覧ください。

## 現物給付

被保険者や被扶養者の診療、検査、投薬、治療材料の支給および手術、入院など病気やけがの治療のために受けられる医療サービスを現物給付といいます。

療養の給付 (被保険者)	マイナ保険証等を提示すれば、医療費の一部を負担することにより、医療サービスを受けられます。			
	医療費の自己負担割合 自己負担割合を除いた部分が、療養の給付や家族療養費として現物給付されます。			
家族療養費 (被扶養者)	2割	3割	2割 <sup>(注)</sup> もしくは3割	後期高齢者医療制度へ移行
	0歳	就学前	70歳(高齢受給者)	75歳

(注)平成26年4月以降70歳となる方が対象。これまで、予算措置により1割に凍結してきましたが、世代間の公平を図る観点から止めるべき等との指摘を踏まえ、平成26年度から、高齢者の生活に過大な影響が生じることのないよう配慮を行った上で、段階的に2割になりました。

※その他に、入院時食事療養費、入院時生活療養費、訪問看護療養費、保険外併用療養費があります。

## マイナ保険証のご利用により、「限度額適用認定証」の手続きが不要となります

高額な医療費が見込まれる場合、マイナンバーカードを保険証として医療機関や薬局で利用いただくと、窓口での負担を、以下の自己負担限度額で済ませることができます(一部利用できない医療機関もあります)。

マイナ保険証の利用により、これまでの「健康保険限度額適用認定証」の書類申請手続きは不要となります。

※限度額適用認定証は、不要になりましたら速やかにご返却ください。

※マイナ保険証をお持ちでない方は、「限度額適用認定証」の申請が必要となりますのでご注意ください。

### 自己負担限度額▶70歳未満

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】
標準報酬月額 53万~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】
標準報酬月額 28万~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】
標準報酬月額 28万円未満	57,600円 【44,400円】
低所得者 (非課税者)	35,400円 【24,600円】

### 自己負担限度額▶70歳以上75歳未満

所得区分	自己負担限度額		申請の 要否
	外来(個人ごと)	入院+外来(世帯ごと)	
現役並みⅢ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】		申請 不要
現役並みⅡ 標準報酬月額 53万~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】		申請 必要 (マイナ保険証を 利用しない場合)
現役並みⅠ 標準報酬月額 28万~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】		
一般 標準報酬月額 28万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 【44,400円】	申請 不要
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ		15,000円	

※マイナ保険証を利用しない70歳以上の方で限度額適用認定証が必要となるのは70歳以上の被保険者ならびに70歳以上の被保険者に扶養されている70歳以上の被扶養者の方で、かつ、70歳以上の被保険者の標準報酬月額が28万円以上の方(現役並み所得者)となります。ただし、現役並み所得者Ⅲの方は限度額適用認定証は必要ありません。

※【 】内は直近12カ月以内に高額療養費に該当する月が3回以上あった場合の自己負担限度額です。

※自己負担限度額は、令和8年8月から段階的な引き上げが検討されています。改定が確定いたしましたら、改めてご通知いたします。



# 令和8年度から 「子ども・子育て支援金制度」 が始まります

健康保険料とあわせ、子ども・子育て支援金の  
拠出をしていただくことになります。



## 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

### 子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

#### 1 児童手当の 拡充

令和6年  
10月から

所得制限を撤廃し、支給期間を  
高校生年代まで延長、第3子以  
降を増額



#### 2 妊婦のための 支援給付

令和7年  
4月から

妊娠時と出産時の  
2回に分けて、計  
10万円が支給さ  
れる制度



#### 3 こども誰でも 通園制度

令和8年  
4月から

生後6カ月から3歳未満の子ど  
もを、理由を問わず時間単位で  
保育所など  
に預けられ  
る制度



#### 4 育休中の 給付拡充

令和7年  
4月から

両親が出生後一定期間内に育休  
を取ると、給付金が最大28日  
間上乘せさ  
れ、手取り  
100%を  
確保する  
制度



#### 5 時短勤務時の 収入減を補填

令和7年  
4月から

2歳未満の子どもを  
育てる人が時短勤務  
した場合、時短  
期間中の賃金の  
約10%が支給  
される制度



#### 6 国民年金第1号 被保険者の育児 期間中の保険料免除

令和8年  
10月から

自営業・フリーランス等の国民年  
金第1号被保険者が、  
10月から子どもが1歳  
になるまでの期間、  
国民年金保険料を  
免除される制度



## 健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健保組合などの医療保険者が保険料とあわせて徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う保険給付や保健事業に充てることはできません。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



国の代わりに  
徴収し、  
納付する  
役割だけ

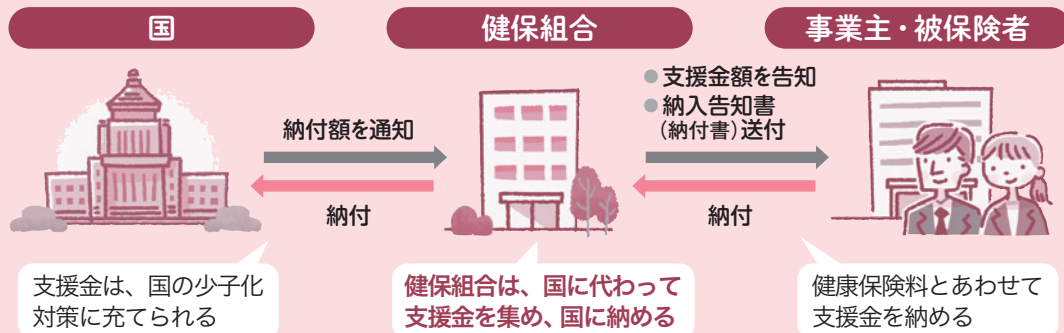


## いつから始まるの？

子ども・子育て支援金は、令和8年4月分保険料(5月納付分)より健康保険料・介護保険料とあわせて徴収されます。納入告知書(納付書)には、健康保険料、介護保険料に続き、第3の費目として追加されます。

健康保険料 + 介護保険料(介護納付金分) + 子ども・子育て支援金(子ども・子育て支援納付金分)

### 子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み

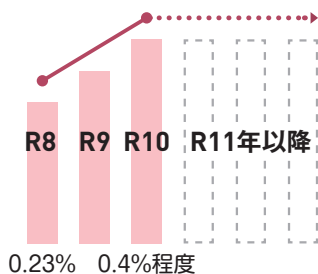


## 負担はどのくらいになるの？

支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は0.23%で、令和10年度にかけて段階的に0.4%程度まで上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。なお、支援金は事業主と被保険者が折半して負担します。

### 子ども・子育て支援金の負担額のイメージ

#### 支援金率・支援金の負担イメージ



#### 1人当たり負担額・イメージ

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が36万円、支援金率0.23%の場合

**36万円×0.23%=828円/月**

(事業主負担(50%) 414円 : 被保険者負担(50%) 414円)

**年間負担額 ● 414円×12カ月 = 4,968円(自己負担)**

※賞与からも別途徴収されます。

※任意継続被保険者は事業主負担分を含めた全額が自己負担となります。

各年度における支援金の総額

R8年度  
約6,000億円

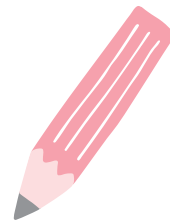
R9年度  
約8,000億円

R10年度  
約1兆円

新ルールが始まります

# 被扶養者の認定基準が変わります

健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たす必要がありますが、年収についての認定基準に2つの変更点があります。



令和8年  
4月1日より

## 被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わります

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当などから見込まれる年収によって判定されます。労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の被扶養者の方で、令和8年4月1日以降の認定について対象となります。

※年金や失業給付金など給与収入以外の収入のある方は対象外となります。



被扶養者の認定後、当初見込んでいなかった臨時収入により、結果的に年収が基準額を超えてしまった場合でも、社会通念上妥当である範囲にとどまる場合は、継続して被扶養者の認定を受けられることがあります。

従来

【判定方法】

過去や現在の収入、または将来の収入見込みなどから、今後1年間の収入見込みを判定

【提出書類】

収入証明書や課税(非課税)証明書など

令和8年4月1日以降

【判定方法】

労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる書類の記載内容から見込まれる年収によって判定

【提出書類】

- 労働契約内容が確認できる書類 (労働条件通知書や雇用契約書など)
- 認定対象者の「給与収入のみである」旨の申立書

※労働契約内容が確認できる書類がない場合は、従来の方により年収を判定することとなります。

令和7年  
10月1日より

## 19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定の際の年収要件が変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げとなりました。

対象者

**19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)。**  
学生・学生以外のどちらも対象となります。



対象となるご家族を被扶養者にするときは、「被扶養者(異動)届」に必要な事項を記入し、必要な書類を添えて、**速やか**に事業所経由で印刷健保へ提出してください。 ※印刷健保による認定が必要となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。

なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満			130万円未満	

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetsu/2025/202508/0819.html>

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やか**に事業所を経由して印刷健保に提出してください。

# 健保 Information

令和8年2月24日(火)  
全印健保会館  
7階会議室において  
第183回組合会が  
開催されました



## 審議内容

- 議案第1号 令和8年度事業計画について
- 議案第2号 令和8年度収入支出予算について
- 議案第3号 一般保険料率の内訳の変更について
- 議案第4号 令和8年度介護保険料率の設定について
- 議案第5号 子ども・子育て支援金率と負担割合の設定について
- 議案第6号 規約の一部変更について
- 議案第7号 諸規程の一部変更について

## 訃報

元理事長倉澤直則氏は、令和7年12月8日に逝去されました。ここに謹んで、ご冥福をお祈り申し上げます。

「健康企業宣言」に取り組む事業所を募集しています

「健康企業宣言」は、企業（事業所）が「企業全体で健康づくりに取り組む」ことを宣言し、一定の成果を上げた場合「健康優良企業」として認定される制度です。

※詳細については、印刷健保のホームページをご覧ください。

禁煙外来の補助を行っています

印刷健保では、禁煙外来を受診して禁煙に取り組む人を対象に補助を行っています。

※詳細については、印刷健保のホームページをご覧ください。

機関誌『印刷けんぽ』の複数送付の停止を希望される方へ

ご自宅に複数の機関誌が届くため送付の停止を希望される方※は、お手数ですが以下のメールアドレスまでご連絡ください。

※例 夫婦ともに被保険者であるケースなど

「Eメール」

koho@insatukenpo.or.jp

件名を『印刷けんぽ』送付の停止希望』とし、本文に①被保険者等記号・番号 ②お名前をご記入のうえ送信してください。

## 禁煙 サポート事業

お薬を使ったプログラムで気軽に禁煙体験してみましょう！  
医療機関へ通院することなく参加可能です。

参加費  
無料!!

### 募集コース

以下からコースをご選択ください！ 同時期に併用することはできません。

1 ノンスモ禁煙サポート  
2週間(48個)のニコチンガム  
+  
メール・チャット支援(6か月)

2 パッチde禁煙サポート  
2週間(14枚)のニコチンパッチ  
+  
メール・チャット支援(6か月)

参加はこちら



- 対象者：令和8年4月1日時点で20歳以上の被保険者および被扶養者
- 申込：令和8年4月1日（水）より
- 参加費用：無料 ※費用は印刷健保が負担します
- 参加方法：指定のQRコードより必要事項を入力

プログラムの内容に関するお問合せ

株式会社リンケージ サポートデスク  
TEL：0120-33-8916 (フリーダイヤル) メール：sd@linkage-inc.co.jp

その他のお問合せ

全国印刷工業健康保険組合 保健推進課  
TEL：03-5834-3180 (内線411～415)

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

夜食にはもちろん、風邪をひいたときや食欲がないときにもピッタリなメニューをご紹介します。

監修／清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい  
夜食  
レシピ



## ささみと小松菜の 豆乳雑炊



- カロリー..... 361kcal
- 脂質..... 8.2g
- 塩分相当量..... 1.8g

※すべて1人分の数値

## 作り方 ①所要時間15分

- 1 ささみは筋を取り一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 小鍋でごま油を熱してから、ささみを炒める。
- 3 ささみの色が変わったら、水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら冷やご飯、小松菜を加え7～8分煮る。
- 4 みそを溶かし入れてから豆乳を入れる。



### CHECK

みそは、おたまの中で溶かしながら入るとダマになりません。また、分離を防ぎみその風味を残すために、豆乳はみその後に入れましょう。

- 5 少しとろみがつくまで、弱火で2～3分煮る。
- 6 器に盛り、おろし生姜をのせる。

## 夜食ポイント

ささみ、豆乳の良質なたんぱく質と、小松菜のカルシウム、ビタミン、ミネラルが取れる低脂質&低カロリーレシピです。豆乳を入れることで、コクが出て、満足感もアップします。ささみがないときは、冷蔵庫に余っているお肉でもおいしく作れます。

小松菜はほうれん草と異なりアク抜きをする必要がないので、サッと使えます。栄養価も高く、一年中市場に出回るので、冷蔵庫に常備すると何かと便利な野菜です。おひたしに使うときよりも若干短めに切ることで、スプーンでも食べやすくなります。

## 材料 (1人分)

■ ささみ	1本
■ 小松菜	2株
■ ごま油	大さじ1/4
■ 水	1カップ
■ 鶏がらスープの素	小さじ1/4
■ 冷やご飯	100g
■ みそ	大さじ1/2
■ 豆乳	1/2カップ
■ おろし生姜 ※チューブのものでも可	お好みで



- カロリー..... 43kcal
- 脂質..... 0.3g
- 塩分相当量..... 1.4g

※すべて1人分の数値

## 春キャベツのおかか和え

あると  
うれしい  
もう一品



## 夜食ポイント

旬の野菜をたっぷり取って、ビタミンを補給しましょう。キャベツに含まれるビタミンや食物繊維は胃粘膜を修復し、胃腸を整える作用があり、遅い時間の食事でも胃腸に負担をかけません。

## 材料 (1人分)

■ 春キャベツ	1/8個
■ 塩	少々
■ かつお節	1/2パック
■ 麵つゆ	大さじ1/2

## 作り方 ①所要時間5分

- 1 春キャベツは一口大に切る。塩をふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼる。
- 2 ボウルにかつお節、麵つゆを合わせ、①を加え和える。

ウォーキング大会を毎回楽しみ  
にしています。普段は自転車のと  
ころを少しでも歩くようにしたり  
階段を使ってみたりしています。  
会社でチームを組んで切磋琢磨し  
て、たまにはサボって、適度に息  
抜きしつつ楽しんでみんなで参加  
できるとても良い企画だと思います！  
ぜひ継続してほしいイベン  
トです！

K・A

仕事はデスクワークがほとんど、  
家においてもPCばかり見えています  
なので、というわけでもないです  
が、駅や建物内ではエレベーター  
やエスカレーターは極力使わず、  
階段を使って上り下りするように  
しています。通勤の途中でもでき  
る運動なので気軽にでき、その分  
続けやすいです。

Y・K

病院の待合室でナンクロをして  
いると、普段携帯ばかりの息子が  
珍しく一緒に考えてくれて最後ま  
で一緒に解きました。私にとって  
はそれがとてもうれしく幸せな時  
間でした。6年生で生まれて初め  
のクロスワードパズルでした。

C・H

もうすぐ産休に入るので、出勤

がなくなる分、何か無理のない運  
動を習慣にしたいなと思っていた  
ところ、スマホウォーキング大会  
の案内があったので早速申し込み  
ました。気持ちは母子2人での参  
加です(笑)。

Y・H

トングとビニール袋を持って散  
歩しています。ごみを拾いながら  
歩いているのでゆったりとしたペ  
ースですが、道がきれいになりす  
がすがしい気持ちになります。小  
さめのビニール袋を持ち、頑張り  
過ぎないことが長続きの秘訣です。

H・Y

朝晩が涼しくなり、健康資産を  
積み上げるために、自宅から駅ま  
での道のりをあえて自転車ではな  
く徒歩で向かうようになりました。  
少し早めに自宅を出れば、足取り  
も軽く、余裕な時間を過ごしてい  
ます。朝のひんやりと澄んだ空  
気を吸い、気分も上がります。こ  
うしてすがすがしい気持ちのまま駅  
に着く毎日になるべく続けていき  
たいと思っています。

N・Y

最近、職場の人員不足による仕  
事量の各人の負担が増えて、昨年  
より急激に残業時間が増えており

ます。それに伴い、夜遅く晩ご飯  
を食べる頻度が増えて、胃腸の消  
化不良により、おなか周り(腹  
囲)が膨らんで来たことを実感し  
ております。生活習慣病予備群の  
リスクが考えられるので、なるべ  
く夜遅くにご飯を食べる量を控え  
ていければと考えております。

Y・O

### 禁煙のお便り



禁煙を始めた頃は何日かに1本  
だけと自分に甘えていましたが、  
それも次第に少なくなり、今では  
喫煙者の臭いが気になるくらいま  
でになりました。食事もおいしく  
快眠にもなった気がします。

S・O

禁煙の方法は人それぞれですが、  
ご自身に合ったやり方で禁煙に成功で  
きたようですね。卒煙おめでとうござ  
います！食事もおいしく快眠になっ  
た気がすること、禁煙の効果を感じ  
られているようでよかったです。こ  
れから禁煙に挑戦したいと考えている  
方は、禁煙外来の補助や無料で禁煙  
体験ができるプログラムを実施して  
おりますので、ぜひご利用ください。ご  
希望の方は、19ページまたは印刷健  
保のホームページをご覧ください。

保健師より

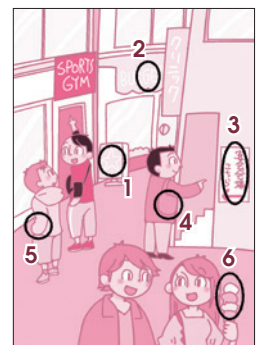


「自由空間」では、  
皆様からのお便りを  
募集しています

禁煙の成功談や失敗談、わたし・家族の健康法など、皆様からの楽しいお便りをお待ちして  
います。採用された方には、1,000円分のQUOカードをお送りします。「自由空間」のみに投  
稿される場合は、はがきや封書、Eメール(koho@insatukenpo.or.jp)でも結構です。

## 間違い探しの答え

- 1 スポーツジムの看板の模様が違う。  
運動習慣がMASLDの予防につながります。
- 2 看板が「BURGER」になっている。  
脂質の取り過ぎはMASLDのリスクを高めます。
- 3 貼り紙が「宴会会場こちら」になっている。  
健診は年に1度、必ず受診しましょう。
- 4 会場に入ろうとする男性がカバンを持っている。  
健診結果で要再検査になったら必ず医療機関を受診しま  
しょう。
- 5 スポーツジムに向かう男性の服装が違う。  
MASLDの予防・改善には有酸素運動と筋トレの組み合わ  
せが効果的です。
- 6 街歩きの人がアイスクリームを持っている。  
糖質や脂質の取り過ぎはMASLDのリスクを高めます。



適切な食事と運動、年1回の健診でMASLDを予防しよう

# 漢字ナンクロ

頭の体操  
しましょ!

同じ番号のマスに同じ漢字を入れるパズルです。タテ・ヨコとも意味のある言葉になります。あらかじめ入っている漢字からカンを働かせて漢字を入れて解いていってください。チェック表を使いながら同じ番号に同じ漢字を入れていき、解答欄にある番号の漢字で答えを導いてください。四つのマスの文字が**四字熟語**一つになります。

(ナンクロとはナンパークロスの略。漢字ナンクロはナンパークロスの漢字版です)



3		2		10	8		16	文	字	7		16		
4	12	3	方		9	滑	5		1		15	量		
		2		18		説		輪	3		8	井		
	12		民	12	家		途		雨	8		沢		
18	1			際		6	4	記		王	12	陽		
			2		式				16	7		片		
14	1			法		馬	5	鉄	6		10	17		
			11		13	11		無		18	11	17		
13				16		番		8	3	10		5	4	談
			均		17	土	産		事	16			華	
14		機	13		転		3		14	異		本	街	6
				17	15			唯		9	物	1		徳
15	5		両		水	8	13	碧		14		9		的

## チェック表

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18		

## 答え

15	18	9	5
----	----	---	---

はがきまたはEメールに、①クイズの答え②氏名(被扶養者が応募する場合は被保険者名も併記)③被保険者等記号・番号④会社名⑤今号でおもしろかった記事、ご感想など⑥掲載してほしい情報⑦「自由空間」へのお便りをご記入のうえ、下記までご応募ください。

【はがき】〒110-8646 東京都台東区東上野1-7-2  
全国印刷工業健康保険組合『印刷けんぽ第322号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和8年4月30日(木)

クイズの正解者のなかから抽選で20名の方に、3,000円分のQUOカードを進呈します。

第321号の「年中行事」でした。

「漢字ナンクロ」にたくさんのご応募、ありがとうございました。当選された20名の方々は、QUOカードを進呈しました。

クイズの正解は、『印刷けんぽ第323号』に掲載します。

お寄せいただいた個人情報は、「クイズの抽選」「自由空間への掲載」「本誌の企画、編集の参考」に利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

メール相談

アプリ「みんなの家庭の医学」

メールでのこころの相談をはじめ、症状や病気についての辞書機能等、さまざまなコンテンツがご利用いただけます。

WEBサイト

<https://kateinoigaku.jp/>

団体認証コード

「0」から始まる8桁の保険者番号

「みんなの家庭の医学」



さまざまな悩みや不安にお応えします

無料電話相談

こころの相談ネットワーク

0120-681-199

携帯電話からもご利用いただけます。

月曜～金曜日/9:00～21:00 土曜日/10:00～18:00

※日曜・祝日、1月1日～3日はご利用いただけません。

プライバシーは厳守いたします。相談内容がほかにも知られることはありませんので、安心してご利用ください。

Special Interview

今日も

笑顔で

楽しみの時間を大切に。

忙しくても

さくらまやさん

【歌手】

Be Positive!!

さくら まや / 1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビやイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動が続いている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように「メリハリ」を意識しています。食べたい時はしっかり食べて、普段は粗食を心掛ける。コンサートで外に出ている時はどうしても外食続きになるので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようにしています。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になっていと思います。2頭以上連れて歩くことはないのですが、往復で結構歩いていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなってくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしていきます。大学院に通っているのですが、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休息して、またレポートに戻る……と切り替えています。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くことも。悩み事があっても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。

